

カウンセリング室だより



カウンセラーのひとりごと

「行くなの禁止」

カウンセラー 菊池 悌一郎

オリンピック・パラリンピックの開催に向けて、新型コロナ感染拡大の防止とワクチン接種に協力してきたにも関わらず、現実には緊急事態宣言下の無観客開催、そして爆発的な感染拡大という事態に、私たちは、今後、何をゴールに頑張っていけばいいのだろう、いつまで続けなければいけないのだろうという暗澹たる思いになってしまいます。民話「鶴の恩返し」をご存知と思います。毘にかかった鶴を助けたところ、その鶴が人間の娘の姿に変わって、恩返しにくるお話です。娘は、「絶対に中を見ないでください」と言って、部屋にこもり見事な布を織り上げるのですが、我慢ができなくなって中を覗いてしまいます。そこには娘の姿はなく、鶴が自分の羽を織り込んで布を作っていたのです。そして、正体を見られた鶴は去っていったのです。この鶴の恩返しのような「タブーやぶり」をテーマにした神話や民話は世界中にあるようです。例えば、身近なものでは、浦島太郎も「開けてはいけない」という玉手箱を開けてしまいます。またギリシャ神話や旧約聖書にもこのようなタブーやぶりの話が見られるそうです。何かをしているところを「見てはいけない」と禁止されているが、それをやぶってしまい怖いめや悲しいめに遭うというパターン、これを精神科医の北山（1993）は「見るなの禁止」としました。禁止されればされるほど、それをやぶりたくなってしまふ、という私たちの誰もが持っている心情であるといえるでしょう。さて、現在、「見るなの禁止」ならぬ「行くなの禁止」が私たちに課されています。実家への帰省も、夏休みの旅行や遊びも、友達との会食や飲み会、カラオケも、「行くな」「するな」のオンパレードです。しかしやはり「行くなと言われれば言われるほど、行きたくなってしまふ」「するなと言われれば言われるほど、したくなってしまふ」というのは、自然な反応のように思います。（もちろん自然な反応だから、「行ってもいい」「してもいい」ということではありませんよ、あしからず。）コロナ禍2年目の夏、私たちは「行くなの禁止」で、我慢に我慢を重ねている状態です。娘の姿をした鶴に「絶対に中を見ないでください」と言われたのにも関わらず、我慢ができず中を覗いてしまう人間の「弱さ」、そして正体を見られ去っていく鶴の「儚さ」、これらは、今の私たちの我慢が効かなくなってきている弱い姿や、オリパラという祭りの後にくる儚さや虚しさ、と重なるように思えるのです。

※参考文献 北山修 1993年 見るなの禁止 岩崎学術出版社



公式 Twitter 始めました！

@Kyutech_CP

こころの健康やカウンセリングに関することをつぶやいています！

登録はこちらから →



カウンセラーのスケジュール

	月	火	水	木	金
戸畑	菊池	菊池・李	水内・李	菊池	水内・李
飯塚	水内・山口	水内・山口	菊池	水内・山口	山口
若松	李	—	山口	李（オンライン）	菊池

カウンセリング実施数

	戸畑	飯塚	若松	計
6月	77	110	29	216
7月	73	104	17	194



カウンセラーお勧め！ 夏休みの過ごし方

菊池



月並みですが、「夏こそ読書」です、特に長編小説を読むといいと思います。学生（院生）のある夏に、ジョン・アーヴィングの「未亡人の一年」という長い小説を読みました、今でも夏になると思い出します。

やりたかったのに時間がなくて手を付けられなかったことに夢中になることですかね。語学勉強、読書、あとは、映画を見つづけるとか。昔は旅行先の情報収集やプランニングするのに夢中になってたりしたけど、今は映画ですかね。趣味とか好きな事、関心があることに夢中になって時間を過ごすことをおすすめしたい。できれば、その記録（やったことと感想、写真でもいいし）も残すこともいいかもと思ってます。

李



非日常体験です。リアル脱出ゲームとか（オンラインもあります）、旅行とか。今年は、県をまたいで移動することはおすすめできないですが、福岡県内でも行ったことがない場所はたくさんあるだろうし、ワクワク、ドキドキ、新鮮な気持ちになれる体験をおすすめしたいです。

水内

夏フェスと言いたいところですが、まだ今年は難しいですねー。遠隔授業でお疲れの皆さんには、ぜひ「デジタルデトックス」やってほしいです。自然に触れてみませんか？



山口

お手軽！
セルフケア特集

こころのセルフケアはしていますか？

からだと同じように、こころにもメンテナンスが必要です！
不定期ですが、簡単に出来るセルフケアを紹介していきたいと思います！



『ボディスキャン』をしてみよう

- ①横になって、頭の前からつまさきまで、体の各部分に順番に意識を向けます。
- ②「頭がボーっとして重いな」「肩が少し凝ってるな」「お腹は調子よさそうだな」など、それぞれの部分で感じられることを、そのまま感じてみましょう。

参考・引用文献 伊藤絵美（2020）.『セルフケアの道具箱』

【相談窓口（九州工業大学 保健センターカウンセリング室）】

～カウンセリング Web 予約のご案内～

<https://hoken.jimu.kyutech.ac.jp/yoyaku/>

※現在、原則遠隔相談（Zoom・電話）
となっています。



Web 予約はこちらから

また、何か困ったことがあればメールや電話などでも連絡可能です。

【戸畑】Tel：093-884-3065 E-mail：hok-hoken@jimu.kyutech.ac.jp
【飯塚】Tel：0948-29-7513 E-mail：hok-jhohoken@jimu.kyutech.ac.jp
【若松】Tel：093-695-6017 E-mail：hok-sehoken@jimu.kyutech.ac.jp

編集後記

忙しかった前期も終わり、夏休みを迎えますね。とは言え、研究やインターンシップ、アルバイトなどなかなかまとまった休みはとれないかもしれません。短期間でもいいので、是非からだところをリラックスさせる時間を作るように工夫してみてくださいね。

後期に向けて、エネルギーを蓄える期間にしてほしいなと思います。（Y）